

9. SR 循環器系の疾患 (I519 心血管疾患)

文献

Hartley L, et al : Yoga for the primary prevention of cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014 May 13;(5):CD010072. PubMed ID:24825181

1. 背景

心血管疾患 (CVD) は、世界的な健康負担となっており、その主要な危険因子は、座りがちな生活やストレスとされている。ヨガは、運動とストレス軽減にも役立つと考えられ、CVD のリスク因子を変化させることにより、一次予防に効果的な戦略になるであろうと考えられる。

2. 目的

CVD の一次予防に対する、任意の種類のヨガの有効性を検討する。

3. 検索法

以下の電子データベース検索した：

- ・コクラン・ライブラリーにおける the Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL) (2013年、11号) ・MEDLINE(Ovid) 1946年から2013年11月の第3週) ・EMBASEクラシック+EMBASE(Ovid) (1947年～2013年第48週) ・Web of Science (Thomson Reuters) (1970年～2013年12月4日) ・コクラン・ライブラリーにおける Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE)、医療技術評価データベースと医療経済評価データベース (2013年、4号4巻)

また、アジアのデータベースと the Allied and Complementary Medicine Database (AMED) (2012年12月に開始) を検索した。レビューや記事の実験登録や参考文献リストを検索し、分野の専門家と接触した。言語の制限の適用はない。

4. 文献選択基準

- ・ランダム化比較実験 (RCT) は、健康な成人または CVD のリスクが高い成人を含まれた集団で、少なくとも3ヶ月間持続して行われること。
- ・試験は、ヨガの任意の型を調べ、比較群においては、介入がまったく行われておらず、また最小限の介入もないこと。
- ・興味の結果が、臨床的な CVD イベントや主要な CVD の危険因子であること。
- ・多因子ライフスタイル介入や体重減少を伴った実験が含まれていないこと。

5. データ収集・解析

2人の著者が独立して、包括される試験を選択し、データ抽出、バイアスリスクを評価した。

6. 主な結果

11件の試験 (800参加者) と2つの継続中の研究を同定した。ヨガの方式と持続時間は試験によって異なっていた。研究に動員された参加者の半数は、CVD のリスクが高かった。研究のほとんどは、多くが不十分な詳細のため、選択バイアスのリスク判断がされ、パフォーマンスバイアスの危険にさらされていた。

どの研究においても心血管死亡率、全死因死亡または非致死的事象を報告しておらず、ほとんどの研究は小規模であり短期だった。研究間に重大な異質性があるために、収縮期血圧と総コレステロールの統計的研究を組み合わせることができなかった。

ヨガにより拡張期血圧は低下し (平均差 (MD) は 2.90 mmHg、95%信頼区間 (CI) は -1.28 ~ -4.52)、感度分析は安定的であった。トリグリセリド (MD は 0.27 mmol/l、95%CI は -0.11 ~ -0.44) は低下し、高密度リポタンパク質 (HDL) コレステロール (MD は 0.087 mmol/l、95%CI は 0.02 ~ 0.14) は増加した。しかし、寄与する研究が小規模で、短期であり、バイアスが不明瞭または高リスクであった。低密度リポタンパク質コレステロール (LDL) については有意な変化はなく (MD は -0.09 mmol/l、95%CI -0.48 ~ 0.30)、程度の統計的異質性が存在した。有害事象は、2型糖尿病の出現、コストについて言及した研究はなかった。3つの研究で QOL を測定していたが、結果は一定ではなかった。

7. レビューアの結論

小規模であり、短期間、低品質の研究のために、エビデンスが限られている。ヨガは拡張期血圧、HDL コレステロールおよびトリグリセリドに対しては好ましい効果を有するが、LDL コレステロールに対しての効果は不確実であるとの証拠が示された。これらの結果は探索的であり、慎重に解釈されるべきである。

池田 聡子 岡 孝和 2016年9月17日